

Чем занять ребенка во время самоизоляции? Несколько советов родителям

С 31 марта на территории Свердловской области, как и ряда других российских регионов, введен [режим самоизоляции](#) из-за распространения коронавируса.

Особенно трудно в сложившейся ситуации детям и их родителям. Дети привыкли находиться в детском саду, в школе, посещать различные кружки и секции, гулять... Чем же занять их теперь, когда приходится проводить целый день дома?

Не обязательно играть на приставке, планшете или компьютере. Сегодня существует множество **настольных игр**, которые можно заказать в интернет-магазинах и оформить бесконтактную доставку. Большинство из них не только увлекательны, но и познавательны.

Многие взрослые помнят, как в детстве они строили дома шалаши из подушек, одеял и всего того, что есть под рукой. Почему бы не вспомнить детство и не построить такой **импровизированный шалаш**, но уже со своими детьми?

Вечером для детей можно устроить вечерний **театр теней**. Для этого нужно будет дождаться наступления темноты, выключить в комнате свет и взять фонарик. В свете фонаря руками можно показывать различные фигурки, которые будут проецироваться на стену.

Порадуйте детей **чем-нибудь вкусным**. Некоторые рецепты настолько просты, что к их приготовлению можно привлечь даже детей младшего возраста. Например, можно сделать песочное печенье. Мама приготовит тесто, а дети с помощью специальных форм для выпечки могут вырезать из него фигурки.

Сейчас на видеохостинге YouTube появляется множество познавательных **мультфильмов** для детей. Почему бы не показать какой-то из них своему ребенку? Во время просмотра малыш будет выполнять различные задания, открывать для себя что-то новое и, тем самым, дома продолжится образовательный процесс.

Не забудьте и про другие развлечения. Это могут быть **спортивные эстафеты**. Для их проведения вам понадобятся мяч, скакалка, обруч. Составьте ряд заданий, которые должен будет выполнять ребенок, и заранее позаботьтесь о вознаграждении за их выполнение. Благодаря таким эстафетам, дети будут физически развиваться, даже не выходя на улицу.

Почему бы не провести дома свою «Минуту славы»? Предложите детям придумать творческий номер, в котором они смогут проявить свои таланты. Приготовьте карточки с оценками и после выступления объявите баллы. И не забудьте про призы.

Напомним, что Министерство просвещения РФ запустило марафон «Домашний час» в социальных сетях. В нём участвуют ведущие педагоги страны, психологи, эксперты в области культуры и искусства, а также популярные блогеры. Они ежедневно рассказывают о том, как построить день с пользой для себя и своих детей, как помочь им составить расписание занятий и отдыха, и о многом другом.

Трансляции будут доступны ежедневно в 12:00 в официальной [VK-группе](#) Минпросвещения РФ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Советы специалистов психологической службы



1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Вовлекайте детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.



2 ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Имеются ввиду регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста) с ограничением времени.



3 ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ НАЙТИ СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Участие в творческой деятельности может облегчить этот процесс.



4 БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ

Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Они наблюдают за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.



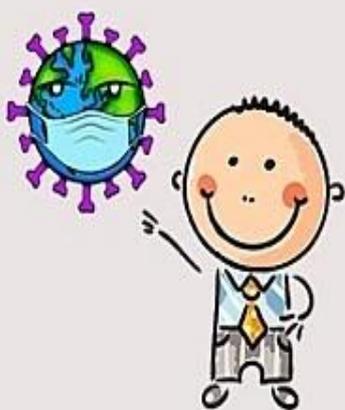
5 ОТНОСИТЕСЬ К РЕАКЦИЯМ РЕБЕНКА С ПОНИМАНИЕМ

Дети реагируют на стресс по-разному, например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д. Прислушивайтесь к тому, что волнует ребенка, окружайте его любовью и вниманием.



6 ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СОСТРАДАНИЕ

Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности.



7 ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ В МИРЕ

В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло. Дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять.



8 РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ КОРОНАВИРУСА

Заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании заболевшего человека. Так же можно заразиться прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем — к глазам, носу или рту.



9

ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ:

- не контактировать с болеющими людьми
- не посещать массовые мероприятия
- как можно чаще мыть руки с мылом
- не трогать руками глаза, рот и нос
- не прикасаться к ручкам, перилам и т.д.
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий
- вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и делать зарядку



10

ДОНОСИТЕ ИНФОРМАЦИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру, где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.



11

ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К ТРАВМИРУЮЩЕМУ КОНТЕНТУ

Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.